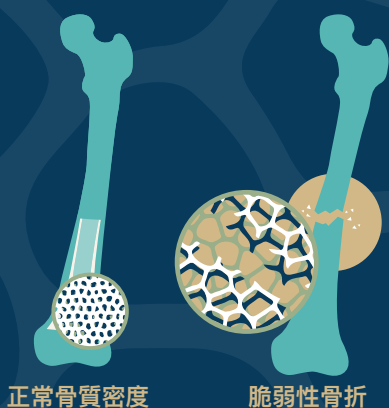


# 骨折不只是意外 也是一個警號

## 甚麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症 會讓骨骼逐漸變薄、疏鬆脆弱，更容易斷裂。<sup>1</sup>

此疾病往往要等到第一次發生骨折時才會被察覺，因此常被稱為「隱形疾病」。<sup>1-4</sup> 當骨骼變得脆弱，即使是輕微的碰撞或跌倒都會導致 脆弱性骨折。<sup>2,4</sup>



曾發生脆弱性骨折的患者，

會增加 **10 倍**

未來再次發生骨折的機會。<sup>2</sup>



## 脆弱性骨折與骨質疏鬆症有甚麼關係？

### 脆弱性骨折是指因為輕微受傷而導致骨折，

例如從身高水平或以下跌倒。這是骨質疏鬆症的主要不良後果。<sup>2-4</sup>  
因骨質疏鬆症而發生骨折的最常見部位包含髖關節、脊椎與手腕。<sup>1,3,4</sup>



脆弱性骨折與骨質疏鬆症為日常生活帶來困難：曾發生髖關節骨折的患者，治療一年後仍須他人協助進食、穿衣或洗澡，而多數患者亦無法自行外出購物或開車。<sup>3,5,6</sup>



自理能力

## 有哪些風險因素？

隨着年齡增長，男女性罹患脆弱性骨折與骨質疏鬆症的風險也會逐漸提高。<sup>1,7</sup>

很多因素增加了這種風險。請回答此問卷，看看您是否屬於高危族群。



1. 您是否超過 50 歲？<sup>7</sup>
2. 您是否有骨質疏鬆症或脆弱性骨折的家族病史？<sup>7</sup>
3. 您曾否患有脆弱性骨折？<sup>7</sup>
4. 您的日常是否缺少運動？<sup>7</sup>
5. 您目前或以前有否抽煙習慣？<sup>7</sup>
6. 您每天的飲酒量是否超過 2 個單位？<sup>7</sup>

是	否
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

如果您有多項風險因素皆勾選「是」，特別是您在 50 歲之後曾罹患脆弱性骨折，那麼您可能屬於骨質疏鬆症的高危一族。

## 該如何採取行動？

透過及早診斷與治療，可有效預防發生脆弱性骨折。<sup>7</sup>



### 專業諮詢

向您的醫生詢問骨質疏鬆症相關資訊，以及了解如何預防脆弱性骨折。



### 活出健康

向您的醫生諮詢飲食、運動與其他生活作息建議，如需更多資訊，可進一步了解適合的治療方式。



### 廣傳訊息

幫助您的摯愛親朋預防脆弱性骨折，與他們分享骨質疏鬆症及其風險因素，並在有需要時諮詢醫生。



如欲了解更多資訊及評估工具，請瀏覽

[www.FIGHTTHEFRACTURE.ASIA](http://www.FIGHTTHEFRACTURE.ASIA)

# 對抗骨折

主動出擊

<sup>1</sup> International Osteoporosis Foundation. What Is Osteoporosis? 2015. Available from: <http://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis> (Last accessed November 2017)

<sup>2</sup> Lyet JP. Fragility fractures in the osteoporotic patient: special challenges. JLGH. 2016;1:91

<sup>3</sup> International Osteoporosis Foundation. Gaps and Solutions in Bone Health: A Global Framework for Improvement. Available from: <http://share.iofbonehealth.org/WOD/2016/thematic-report/WOD16-report-WEB-EN.pdf> (Last accessed November 2017)

<sup>4</sup> International Osteoporosis Foundation. Capture the Fracture: A Global Campaign to Break the Fragility Fracture Cycle. 2012. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/capture-fracture> (Last accessed November 2017)

<sup>5</sup> Johnell O, Kanis JA. An estimate of the worldwide prevalence and disability associated with osteoporotic fractures. Osteoporos Int 2006;17:1726

<sup>6</sup> Magaziner J, Simonsick EM, Kashner TM, Hebel JR, Kenzora JE. Predictors of functional recovery one year following hospital discharge for hip fracture: a prospective study. J Gerontol. May 1990;45(3):M101-107.

<sup>7</sup> International Osteoporosis Foundation. Facts and Statistics. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/facts-statistics#category-25> (Last accessed November 2017)